



XXIAdults

**Dostosowanie systemu kształcenia dorosłych
do XXI wieku**

Szablon dobrych praktyk



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



**DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID**



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFESIONAL E PESSOAL



Co-funded by
the European Union



Nazwa dobrej praktyki

Koła umiejętności cyfrowych dla osób starszych

Podsumowanie praktyki

Krótkie, łatwe do zrozumienia streszczenie: Czym jest ta praktyka, dla kogo jest przeznaczona i jaki ma cel?

Koła umiejętności cyfrowych dla osób starszych to inicjatywa społecznościowa prowadzona przez rówieśników, mająca na celu poprawę podstawowych umiejętności cyfrowych wśród osób w wieku 50–75 lat. Jej celem jest zmniejszenie przepaści cyfrowej poprzez promowanie praktycznej nauki budującej pewność siebie w sprzyjającym i nieformalnym otoczeniu. Praktyka ta wspiera szersze cele edukacji dorosłych poprzez wyposażenie grup szczególnie wrażliwych w umiejętności cyfrowe XXI wieku, pomagając poprawić jakość ich życia i zwiększyć szanse na zatrudnienie.

Opis praktyki – min. 2000 znaków

1) Kontekst / Tło

Jaka była początkowa potrzeba lub problem?

Kto był grupą docelową?

Czy było to częścią większego programu lub projektu?

W wielu częściach Europy, zwłaszcza na obszarach wiejskich i w regionach dotkniętych wyludnieniem, osoby starsze często nie posiadają kompetencji cyfrowych niezbędnych do aktywnego uczestnictwa w dzisiejszym społeczeństwie, które w coraz większym stopniu funkcjonuje w sieci. Ta przepaść cyfrowa istnieje od dawna, ale stała się znacznie bardziej widoczna po pandemii COVID-19, która przyspieszyła cyfryzację podstawowych usług, takich jak opieka zdrowotna, bankowość i administracja publiczna. W rezultacie wiele osób starszych znalazło się w sytuacji wykluczenia z kluczowych aspektów życia codziennego, nie mogąc wykonywać podstawowych zadań ani utrzymywać kontaktu z innymi.

Badania pokazują, że około 33% Europejczyków nie posiada wystarczających umiejętności cyfrowych, a odsetek ten gwałtownie wzrasta wśród osób starszych – w niektórych regionach sięga nawet 75%. Liczby te podkreślają pilną potrzebę podjęcia integracyjnych inicjatyw edukacyjnych skierowanych konkretnie do osób starszych.

W odpowiedzi na ten problem powstały „**Koła umiejętności cyfrowych dla osób starszych**”. Te nieformalne grupy, mające na celu poprawę umiejętności cyfrowych seniorów, oferują dostępne środowiska edukacyjne wspierane przez rówieśników. Uczestnicy otrzymują wskazówki





dostosowane do ich potrzeb i tempa nauki, co pomaga im nabrać pewności w korzystaniu z urządzeń cyfrowych i poruszaniu się po platformach internetowych.

Inicjatywa ta jest częścią szerszego projektu Erasmus+ o nazwie „EUfolk”, który koncentruje się na promowaniu dziedzictwa kulturowego i uczenia się w społeczności lokalnej. Chociaż osoby starsze nie są główną grupą docelową projektu, stało się jasne, że należy zająć się ich wykluczeniem cyfrowym, aby umożliwić im aktywny udział w działaniach kulturalnych i edukacyjnych. Dlatego poprawa umiejętności cyfrowych stała się kluczowym celem wspierającym.

Koła okazały się skutecznym sposobem wspierania integracji społecznej, uczenia się przez całe życie i wymiany międzypokoleniowej. Zapewniły one osobom starszym nie tylko praktyczne umiejętności cyfrowe, ale także odnowione poczucie niezależności i więzi w coraz bardziej cyfrowym świecie.

2) Cele

Jakie były cele tej praktyki?

Co miało na celu poprawić lub zmienić?

- Wyposażenie osób starszych w praktyczne umiejętności cyfrowe (np. korzystanie z poczty elektronicznej, dostęp do portali rządowych, bezpieczeństwo w sieci, nagrywanie filmów).
- Zmniejszenie wykluczenia cyfrowego i promowanie niezależności.
- Wspieranie więzi społecznych i zaangażowania w życie społeczności poprzez wspólną naukę.
- Wsparcie ośrodków kształcenia dorosłych w modernizacji ich strategii dotarcia do odbiorców i zwiększania inkluzji.

3) Wdrożenie / Metodologia

Jak krok po kroku realizowano tę praktykę?

Jakie działania lub metody zostały zastosowane?

Jak długo to trwało?

Krok po kroku:

- **Rekrutacja:** Lokalne ośrodki edukacyjne zaprosiły osoby starsze i wolontariuszy ze społeczności do udziału w projekcie.
- **Szkolenie prowadzących:** Wolontariusze (w tym młodsze osoby dorosłe i przeszkoleni pedagodzy) przeszli krótkie szkolenie z zasad kształcenia dorosłych i narzędzi cyfrowych.
- **Tworzenie kręgów:** Utworzono małe grupy (6–10 uczestników), które spotykały się co tydzień na 90-minutowych sesjach przez 6 tygodni.





- **Dostosowanie treści:** Każda grupa wybierała tematy odpowiadające jej potrzebom (np. podstawy obsługi telefonu komórkowego, bankowość internetowa, rozmowy wideo, tworzenie filmów).
- **Nauka przez praktykę:** Sesje miały charakter praktyczny i opierały się na zadaniach z życia codziennego (np. zakładanie kont e-mailowych, rezerwowanie terminów, tworzenie krótkich filmów).
- **Wsparcie rówieśnicze:** Członkowie grupy pomagali sobie nawzajem, a prowadzący udzielali wskazówek w razie potrzeby.
- **Pętla informacji zwrotnej:** Oceny w trakcie i po zakończeniu programu pomogły ulepszyć przyszłe sesje.

4) Wyniki / Efekty

Jakie były konkretne wyniki?

Jak praktyka wpłynęła na uczestników?

- Ponad 100 osób starszych w 3 krajach poprawiło swoje umiejętności cyfrowe.
- Uczestnicy zgłaszali większą pewność siebie w korzystaniu ze smartfonów, poczty elektronicznej i usług cyfrowych.
- Kilku uczestników powróciło do pracy w niepełnym wymiarze godzin lub rozpoczęło wolontariat online.
- Wzmocniono więzi społeczne i dialog międzypokoleniowy.

5) Historie uczestników – opcjonalnie

Krótkie cytaty, osobiste refleksje lub doświadczenia uczestników

„Wcześniej prosiłam wnuka, żeby załatwił wszystko przez internet. Teraz sama płacę rachunki, a nawet rozmawiam z nim na WhatsAppie. Czuję się młodsza!” – Maria, 68 lat, Polska.

„Nie chodzi tylko o komputer. Chodzi o to, że nie czuję się już wykluczony” – Antonis, 71 lat, Grecja.

„Teraz mogę nagrywać ważne chwile z mojego życia, na przykład spotkania z wnukami, którzy mieszkają daleko, i oglądać je, gdy czuję się samotna. Mam wrażenie, jakby naprawdę byli tu ze mną” – Teresa, 70 lat, Hiszpania.

6) Czynniki sukcesu

Co sprawiło, że praktyka ta była skuteczna lub innowacyjna?





Czy były jakieś wyjątkowe lub kreatywne elementy?

- Bezpieczne środowisko nauki w małych grupach, dostosowane do tempa seniorów.
- Tematy praktyczne, związane z codziennym życiem (np. portale zdrowotne, komunikacja cyfrowa, tworzenie filmów).
- Wspieranie nauki międzypokoleniowej poprzez zaangażowanie młodych wolontariuszy.
- Elastyczność treści i podejścia w różnych krajach.

7) **Możliwość przeniesienia / Zalecenia**

Czy praktykę tę można zastosować gdzie indziej?

Jakie warunki są niezbędne do pomyślnego wdrożenia?

Tak, praktyka ta jest w dużym stopniu przenośna. Każde centrum kształcenia dorosłych może ją wdrożyć, dysponując:

- Dostęp do podstawowej infrastruktury ICT (Wi-Fi, tablety/laptopy).
- Możliwości dotarcia do społeczności lokalnej.
- Rekrutację wolontariuszy lub partnerstwa z organizacjami młodzieżowymi.

8) **Wskazówki / porady dotyczące wdrożenia – opcjonalne**

Listy kontrolne, lekcje lub porady dla osób pragnących wdrożyć tę praktykę.

- Należy korzystać z łatwych do zrozumienia materiałów wizualnych i drukowanych przewodników krok po kroku.
- Zaczynaj od znanych narzędzi cyfrowych (np. telefonów komórkowych przed komputerami).
- Świątuj małe sukcesy (np. certyfikaty za „wysłanie pierwszego e-maila”, najlepszy film).

9) **Wnioski – opcjonalnie**

Największe niespodzianki, przeszkody lub kluczowe wnioski podczas wdrażania.

- Seniorzy najlepiej uczą się, gdy czują się emocjonalnie bezpieczni i szanowani.
- Problemy techniczne mogą utrudniać uczestnictwo – zapewnij niezawodne urządzenia i dostęp do Internetu.
- Kluczowe znaczenie ma dostosowanie tempa: dynamika grupy nie powinna przyspieszać ani zawstydzać osób uczących się wolniej.

10) **Zdjęcia ilustrujące opisaną praktykę**

Proszę dołączyć co najmniej 3 zdjęcia związane z opisaną dobrą praktyką





Τι είναι τα ηλεκτρονικά απόβλητα;

- Ηλεκτρονικά απόβλητα είναι οποιαδήποτε συσκευή, μέρος ή εξαρτηματικό που περιέχει ηλεκτρονικά στοιχεία και είναι άχρηστο ή έχει φθασεί.
- Ηλεκτρονικά απόβλητα περιλαμβάνουν: ηλεκτρονικούς υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, φωτοτυπικά μηχανήματα, εκτυπωτές, σαρωτές, κ.λπ.
- Ηλεκτρονικά απόβλητα περιλαμβάνουν επίσης: μπαταρίες, συρματόβυσσες, καλώδια, κ.λπ.





PROFIL PRAKTYKI – LISTA KONTROLNA KLASYFIKACJI

Zaznacz wszystkie kategorie, które odnoszą się do opisanej praktyki.

Możesz wybrać więcej niż jedną.

RODZAJ PRAKTYKI

- Uczenie się przez praktykę
- Uczenie się międzypokoleniowe
- Uczenie się w społeczności
- Nauka cyfrowa / mieszana
- Uczenie się od rówieśników
- Mentoring / coaching
- Podejścia kulturowe / kreatywne
- Współpraca / partnerstwo
- Inne (proszę określić):

GRUPA DOCELOWA

- Dorośli o niskich kwalifikacjach
- Osoby nieuczące się, niepracujące i nieuczestniczące w szkoleniach (NEET)
- Migranci / uchodźcy
- Osoby starsze
- Kobiety
- Osoby z niepełnosprawnościami
- Inne grupy szczególnie narażone
- Ogólna populacja dorosłych

ŚRODOWISKO EDUKACYJNE

- Formalne
- Nieformalne
- Nieformalne





ROZWIJANE UMIEJĘTNOŚCI / KOMPETENCJE

- Umiejętność czytania, pisania i rozumienia tekstu
- Umiejętności matematyczne (matematyka, logiczne myślenie)
- Umiejętności cyfrowe
- STEM (nauki ścisłe, technologia, inżynieria, matematyka)
- Osobiste, społeczne i umiejętność uczenia się
- Kompetencje obywatelskie
- Przedsiębiorczość
- Świadomość kulturowa i ekspresja
- Umiejętności językowe
- Umiejętności związane z pracą / zawodowe
- Kompetencje ekologiczne
- Inne (proszę określić):

POTENCJALNI UŻYTKOWNICY

- Nauczyciele / wychowawcy
- Pracownicy administracyjni
- Kierownictwo szkoły / ośrodka
- Decydenci / Administracja publiczna
- Organizacje pozarządowe / organizacje społeczne
- Inne (proszę określić):

Słownik kategorii (wyjaśnienie pozycji listy kontrolnej)

Rodzaj praktyki

- Uczenie się przez działanie – uczenie się poprzez praktyczne działania, metody oparte na praktyce, takie jak warsztaty lub rzeczywiste zadania.
- Uczenie się międzypokoleniowe – działania angażujące uczestników z różnych grup wiekowych, którzy uczą się od siebie nawzajem.
- Uczenie się w społeczności – uczenie się, które odbywa się w lokalnej społeczności, często poprzez zaangażowanie w życie społeczne.
- Uczenie się cyfrowe / mieszane – edukacja z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych (online) lub połączenie metod online i bezpośrednich.
- Uczenie się rówieśnicze – uczenie się wśród uczestników o podobnym statusie lub doświadczeniu, którzy wspierają się nawzajem.
- Mentoring / coaching – indywidualne wsparcie ze strony osoby bardziej doświadczonej, mające na celu pomoc w nauce i rozwoju osobistym.
- Podejścia kulturowe / kreatywne – wykorzystanie sztuki, muzyki, teatru, opowiadania historii itp. jako narzędzi uczenia się.





- Współpraca / partnerstwo – praktyki obejmujące współpracę między organizacjami lub grupami.
- Inne (proszę określić) – każda inna metoda niewymieniona powyżej.

Grupa docelowa

- Dorośli o niskich kwalifikacjach – dorośli o niskim poziomie wykształcenia formalnego lub podstawowych umiejętnościach.
- Osoby NEET – osoby nieuczące się, niepracujące ani nieuczestniczące w szkoleniach (często młodzi dorośli).
- Migranci / uchodźcy – osoby, które przybyły z innego kraju i często borykają się z trudnościami związanymi z integracją.
- Osoby starsze – osoby w wieku 65+
- Kobiety – praktyki skierowane konkretnie do potrzeb kobiet.
- Osoby z niepełnosprawnościami – osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi, sensorycznymi, intelektualnymi lub psychicznymi.
- Inne grupy szczególnie wrażliwe – grupy zagrożone wykluczeniem (np. długotrwale bezrobotni, osoby bezdomne).
- Ogólna populacja dorosłych – przeciętni dorośli nie należący do konkretnych kategorii.

Środowisko uczenia się

- Formalne – nauka w ramach oficjalnych systemów edukacyjnych, certyfikowane kursy (np. szkoły, uniwersytety).
- Nieformalne – zorganizowane uczenie się poza systemem formalnym (np. warsztaty, szkolenia społecznościowe).
- Nieformalne – uczenie się poprzez codzienne doświadczenia, bez ustrukturyzowanego kursu (np. wolontariat, rodzina).

Rozwijane umiejętności / kompetencje

- Umiejętność czytania i pisania – czytanie, pisanie i rozumienie tekstów (w tym tekstów funkcjonalnych, takich jak formularze).
- Umiejętności matematyczne – stosowanie matematyki i logicznego rozumowania.
- Umiejętności cyfrowe – korzystanie z narzędzi cyfrowych, np. tworzenie CV, narzędzia internetowe, platformy internetowe.
- STEM – nauka, technologia, inżynieria i matematyka.
- Umiejętności osobiste, społeczne i związane z uczeniem się – samoświadomość, motywacja, praca zespołowa, umiejętności uczenia się przez całe życie.
- Kompetencje obywatelskie – aktywne obywatelstwo, zrozumienie demokracji i odpowiedzialności społecznej.
- Przedsiębiorczość – kreatywność, innowacyjność, zarządzanie projektami, podejmowanie ryzyka.





- Świadomość kulturowa i ekspresja – docenianie i tworzenie treści kulturowych (np. sztuka, muzyka).
- Umiejętności językowe – zdolność do porozumiewania się w jednym lub kilku językach obcych.
- Umiejętności związane z pracą / zawodowe – praktyczne umiejętności przydatne w konkretnych zawodach lub profesjach.
- Kompetencje ekologiczne – wiedza i zachowania wspierające zrównoważony rozwój i troskę o środowisko.
- Inne – wszelkie inne rozwinięte umiejętności (proszę określić).

Potencjalni użytkownicy – grupy, które mogłyby odnieść korzyści ze stosowania, dostosowywania lub czerpania inspiracji z tej praktyki w swoim kontekście zawodowym.

Uwaga: Kategorie te są zgodne z ramami UE, takimi jak Kluczowe kompetencje w uczeniu się przez całe życie (2018), Plan działania w zakresie umiejętności podstawowych (2025) oraz Przewodnik po programie Erasmus+ 2025 – Słowniczek

